

EEN UITGAVE VAN DE NVNLP

Nº 79 | voorjaar 2023

INZICHT

TIJDSCHRIFT VOOR NLP

NLP & Levenslust

**Wetenschap
ontmaskerd**

Als angst regeert

**Emotionele
regulatie**

Voor echt leiderschap

**Levenslast wordt
levenslust**

Leven vanuit liefde

Overtuigingen - Lego Serious Play - Paardencoaching - Jaap & Anneke - Priming

Vitaliteit en gezonde communicatie = levenslust

"Levenslust ontstaat door meer mogelijkheden te hebben én te creëren"



Volgens NLP-trainers Léonne Meijs en Ellen Roderkerken heeft iedereen veerkracht nodig om tegenslagen en mislukkingen om te buigen naar levenslust. Voor hen heeft levenslust alles te maken met je mate van vitaliteit. Om na het vallen met plezier en intrinsieke motivatie weer op te staan en verder te gaan of opnieuw te beginnen. Want perfectie zit in leven vanuit alignement en daarin durven leren vanuit de imperfectie, zo is hun visie.

Door: Léonne Meijs



en Ellen Roderkerken



Léonne Meijs (internationaal) NLP & BML trainer bij Aago en mentor bij Inner Dreams, is gespecialiseerd in intuïtief ondernemen en het onbewuste bewust maken via je geniale communicatiestijl vanuit archetypes.

Ellen Roderkerken is ook internationaal NLP-trainer bij Aago en is coach gespecialiseerd in het bewust maken van onbewuste levensvragen, mindsetter en business-mentor bij Gewoon ELLEN..

Dagelijks richten beide zich op levenslust, vitaliteit en (gezonde) communicatie in de trainingen die zij samen geven bij Aago en elk apart in hun eigen bedrijf.

Wat de gemiddelde mens ‘fouten maken of falen’ noemt, zien wij als een uitnodiging om informatie tot ons te nemen om van te leren. Om de moed aan te spreken te durven en kunnen zien. Liefdevol te omarmen wat zich aandient en kijken naar wat het je zeggen en brengen wil. Wij leren onze cursisten niet alleen NLP, maar NLP op basis van onze eigen levenservaringen. En vragen hen hun levenservaringen ook in te brengen. Want daarin kun je een rode draad ontdekken in zowel de momenten van ontbrekende levenslust, als momenten van vitaliteit en krachtig aanwezige levenslust. De voldoening die wij daaruit halen, geeft ons weer levenslust. Zelfs niet alleen lust, maar ook veel meer levenskracht.

Juiste mindset

Levenslust zal voor iedereen een andere betekenis hebben al naargelang de context en situatie waarin je je bevindt. De meerwaarde van NLP die naast gezonde communicatie ook zorgt voor vitaliteit, is - mits goed geïntegreerd in je dagelijkse leven – de basis van je levenslust. De inzichten die wij hebben gekregen ten aanzien van ons eigen gedrag, patronen, denkwijzen, overtuigingen en aannames, zijn inmiddels legio. Het doorbreken daarvan had wel wat voeten in aarde. Zeker omdat we beiden ervaringsdeskundig zijn in het niet goed kunnen herstellen van stress, wat uiteindelijk tot een burn/bore-out bij Ellen en extreme vermoeidheidsklachten door CVS bij Léonne heeft geleid. Het doorzien wat daaraan ten grondslag lag in levensstijl – op zowel mentaal en emotioneel als fysiek en spiritueel vlak -, leverde weer de levenslust en -kracht op die we beiden zo misten. Beiden hingen we lange tijd het ‘niet lullen maar poetsen’-principe aan: we gingen door waar anderen al lang gestopt waren en bleven constant onze grenzen verleggen. NLP en bijbehorende gezonde communicatie, gaf de eyeopeners waardoor er meer en meer vitaliteit terugkwam. We waren allebei erg streng voor onszelf, wat je terug kon zien in bijvoorbeeld een weinig liefdevolle interne communicatie bij Ellen en een laag zelfbeeld en faalangst bij Léonne. Daarnaast merkten we steeds vaker dat het hebben van de juiste mindset zo ongelooflijk belangrijk is in een proces waarin

levenslust ontbreekt. Waar het om gaat, is dat je kunt accepteren wat er is, ook vanuit zelfliefde. En dat je kunt waarnemen zonder oordeel in het hier en nu.

Mondhoeken omhoog

In trainingen en coaching zijn de spiegels en doorkijkjes zo waardevol omdat direct verschil merkbaar is door bijvoorbeeld één woord of zin in een gedachtepatroon te veranderen. De NLP vooronderstelling 'Falen en mislukken bestaat niet' bijvoorbeeld, wordt al snel een liefdevol omarmd gedachtegoed. Vaak is het een kwestie van omdenken en zoals we dat bij NLP noemen ‘herkaderen’. Bij gebrek aan levenslust, om wat voor reden dan ook, hebben we de ervaring dat het mensen tegelijkertijd óók ontbreekt aan zelfkennis. Daardoor zien mensen vaak te weinig mogelijkheden en is denken in beperkingen een strategie om te overleven, met alle gevolgen voor de vitaliteit. Een simpele oefening die daarbij een verschil kan maken, is om als je je onprettig voelt, je mondhoeken iets omhoog te trekken: je lichaam reageert daar direct op. Bijvoorbeeld door te ontspannen, door een gevoel van opluchting of door het kunnen loslaten van een negatief gevoel. Mensen laten dissociëren en de toekomst oefening of future pace doen, geeft ook vaak al meer ruimte om iets anders te doen.

Mogelijkheden creëren

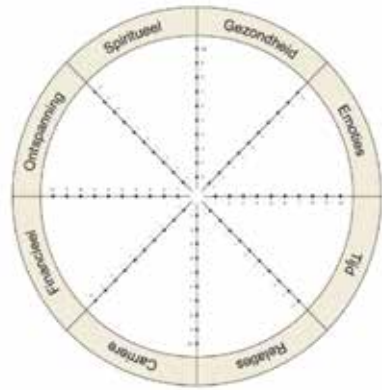
Levenslust ontstaat door meer mogelijkheden te hebben én te creëren. Dat kan door met NLP als communicatiemethode de diepere en nog onbewuste lagen naar het bewustzijn te brengen. Een mix van NLP en psycho-educatie leidt tot meer inzicht in de eigen, unieke processen voor de cliënt. Ook geeft het een gevoel van veiligheid en herkenning op basis waarvan mensen weer kunnen herstellen en



revitaliseren. De zelfkennis over de mindset, gedachtepatronen, gevoelens en manier van communiceren die hieruit voortvloeien, blijken vaak nog onbekend gebied te zijn. En zoals we weten, geldt voor de meeste mensen nog steeds het credo ‘onbekend maakt onbemind’. Voor een vitaler leven is het kennen van jezelf essentieel. Op de tempel van Delphi stond het al: γνῶθι σεαυτόν (gnothi seauton) ofwel ‘ken uzelf’. De bedoeling hiervan was niet zo zeer jezelf kennen, als wel jezelf als mens kennen. Met andere woorden: jezelf kennen in je verschillende rollen en als persoonlijkheid ten opzichte van je relaties, én jezelf als mens met je missie tot het grotere geheel hier op aarde. Hoe goed ken jij jezelf? Ben jij je ervan bewust dat het kennen van jezelf bijdraagt aan een gelukkiger, vitaler leven? Belangrijk om te weten is dat vitaliteit een mix van ingrediënten is die tussen je oren start: van je mindset tot je lichaamshouding en van je systemische plek tot je letterlijke en spirituele voeding.

Eerste stap

Of je nou succesvol of vitaal wilt zijn of meer levenslust wilt ontwikkelen, alles start met een eerste stap. Zoals het idee voor het boek dat bij ons ontstond om de succesvolle ondernemers van de VIV of Vereniging Integrale Vitaliteit in beeld te brengen en te modelleren. Tijdens het samenstellen van ons boek *Succesvolle ondernemers in de complementaire zorg*, lazen we de interviews van ondernemers die bij de vereniging aangesloten zijn. Eén gemene deler die alle verhalen hadden en hebben, is dat mindset, intrinsieke motivatie, een doel of een punt op de horizon of hoe je het ook wilt noemen, belangrijk is om succesvol te zijn op welk vlak dan ook. Zowel op zakelijk vlak als in ons privéleven willen we allemaal gelukkig zijn. Dat veel mensen daar onder andere vitaliteit als belangrijk kenmerk onder scharen, is evident. Hoe mooi is het dat NLP ten eerste leert om bewuster met communicatie om te gaan waardoor duidelijk wordt op welke manier taal wordt gebruikt. En ten tweede zoveel inzicht geeft in je eigen doen en laten waardoor al snel kwartjes vallen over hoe je dingen anders kunt doen. Zeker als het aankomt op het creëren van meer levenslust. ■



Levenswiel

Graag geven we je een oefening mee die ook in ons nieuwe boek *De kunst van het NEE zeggen* als sleutel tot succes staat (vanaf eind april verkrijgbaar via www.aago.nl). Het levenswiel, afkomstig uit het Tibetaans boeddhisme, is een meetinstrument dat je kunt gebruiken voor zelfevaluatie van je levenslust. Voor ieder levensgebied geeft dit je inzicht in hoe het met je levenslust is gesteld. Je kunt jezelf per gebied een cijfer van 1 tot 10 geven, waarbij 1 leeg en uitgeblust is en 10 net heel levenslustig. Op basis van de uitkomst kun je wijzigingen in je leven aanbrengen. Vul het levenswiel na een paar maanden opnieuw in zodat je verschillende momenten kunt vergelijken en op die manier zelf feedback krijgt op de stappen die je zet.

Wil je een levensgebied analyseren? Er meer inzicht in krijgen? Of dit doen voor je cliënten? Overloop dan voor dat specifieke levensgebied de logische niveaus. Wil je de volgende laag van jezelf leren kennen en je nog meer ontwikkelen, of gewoon nog meer oefeningen doen of aanleren bij coachees, dan verwijzen we graag naar ons boek *De kunst van het NEE zeggen* dat via Aago (www.aago.nl) te bestellen is.